



**UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MATA
PELAJARAN BAHASA INDONESIA MELALUI LAYANAN PENGUASAAN
KONTEN DENGAN
TEKNIK RELAKSASI**

**Oleh:
UMI MIFTAKHIATUL AZIZAH
201031067**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2014**



**Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia
melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Relaksasi**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana S1
Pendidikan Progam Studi Bimbingan dan Konseling**

**Oleh
Umi Miftakhiatul Azizah
NIM 201031067**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

Belajarlah hal-hal kecil setiap hari, tapi rutin terjadi setiap hari. Lakukan peningkatan kecil setiap hari, hal tersebut akan berarti sangat banyak beberapa tahun yang akan datang.

(Bahrul: 2006)



Persembahan:

1. Bapak dan Ibu serta saudara-saudara dan kekasih yang senantiasa memberikan dukungan do'a dan semangat
2. Teman-teman seperjuangan yang senantiasa menemani dalam suka dan duka.
3. Almamater

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Umi Miftakhiatul Azizah NIM 2010.31.067 ini telah diperiksa dan
disetujui untuk diuji

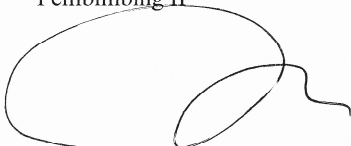
Kudus, Februari 2015

Pembimbing I



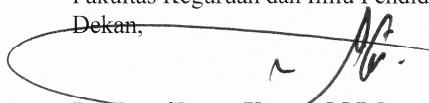
Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIS. 0610713020001008

Pembimbing II



Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIS. 0610713020001027

Mengetahui
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 196212191987031001

LEMBAR PENGESAHAN

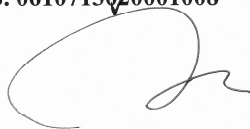
Skripsi oleh: Umi Miftakhiatul Azizah NIM. 2010 31 067 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 Februari 2015 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus,
Dewan Penguji



Dra. Sumarwiyah, M. Pd., Kons.
NIS. 0610713020001008

Ketua



Drs. Arista Kiswantoro, M. Pd.
NIS.0610713020001027

Anggota



Drs. H. Sucipto, M. Pd., Kons.
NIS. 0610713020001015

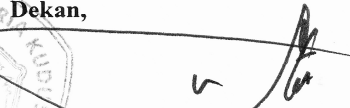
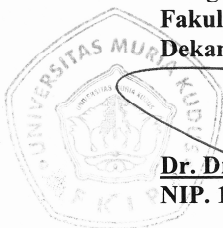
Anggota



Drs. Sunardi, M. Pd.
NIS. 195211051983031004

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Dr. Drs. Slamet Utomo, M. Pd.
NIP. 19621219 198703 1 015

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Relaksasi" dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Universitas Muria Kudus dan dosen pembimbing I yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian serta telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
3. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan sebelum skripsi.
5. Drs. Moh. Akhsanulkhaq. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Bae Kudus yang telah membantu kelancaran dan memberikan izin dalam penelitian ini.

6. Bapak/Ibu Guru SMP Negeri 2 Bae Kudus beserta para siswa yang telah membantu dalam mempelancar penelitian ini
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun proposal skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, Februari 2015

Penyusun

Umi Miftakhiatul Azizah
NIM 201031067

ABSTRACT

Azizah, Umi Miftakhiatul. 2015. *“Improving Concentration Learning course Of Study Indonesian with content mastery and relaxation technique”* Essay: Study Program Guidance and Counseling University Muria Kudus. Lecturer Advisor: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswanto., M.Pd.

Key Word: *Concentration Learning, Content Mastery, Relaxation Technique*

Observations and interviews with teachers Indonesian subjects in the SMP 2 Bae Kudus that students do not concentrate on the subjects of Indonesian, it was shown by various indicators that happen. As indicators of the problem, still commonly found among students who were noisy when the teacher explains Indonesian lesson, students do not pay attention when the teacher gives Indonesian material, do not respond and understand the material presented Indonesian teachers, students could not answer the questions given by the teacher, and students are more engrossed himself when the teacher Indonesian delivering course material, such as talking with a friend bench. Formulation of the problem; 1. How Application Services Content Mastery with Relaxation Techniques Can Improve Concentration Learning Indonesian Subjects in SMP 2 Kudus Bae VIII^G academic year 2013/2014. 2. How does the activity of students before and after the implementation of services to increase the concentration of content mastery learning in subjects Indonesian? 3. What research activities before and after the implementation of the mastery of content services to improve student learning concentrations in subjects Indonesian? Research Purposes; 1. Describe concentration Indonesian study subjects after the given service with content mastery relaxation techniques VIII^G grade students of SMP 2 Kudus Bae academic year 2013/2014. 2. Find how much of an increase in the concentration of the subjects studied Indonesian through mastery of content services with relaxation techniques VIII^G grade students of SMP 2 Kudus Bae academic year 2013/2014. 3. Find how big role in increasing the concentration of researchers studying the Indonesian subjects through mastery of content with engineering services relaxation VIII^G grade students of SMP 2 Kudus Bae 2013/2014 school year.

The concentration of the subjects studied Indonesian is an activity to focus the mind on the subject of a Indonesian. Concentration is needed when learning that the students of SMP 2 Bae understand the material presented tutor. Learn not only to read, memorize, and writing alone but also require concentration learned that SMP 2 Bae understanding of the material provided by the tutor. Content mastery Service is a service assistance by individual (alone or in groups) to master certain abilities or competencies through learning activities. Hypothesis action in this study as follows: "Services Content mastery with Relaxation Techniques Can Improve Concentration Study on Indonesian Lesson in VIII^G SMP 2 Bae Kudus Academic Year 2013/2014"

This type of research used in this study is, descriptive and qualitative through classroom action research. This study was conducted in two phases (2 cycles). Students who are the subject of this research is the students of class VIII^G SMP 2 Bae Kudus Academic Year 2014/2015. Data collection methods used were observation and interviews.

Concentration study on Indonesian subjects during the pre-cycle average number of 15.13 points, then the implementation of the first cycle increased into 29.57, and on the implementation of the second cycle increased to 45.23 points.

Based on the above results, the researchers gave suggestions as follows: 1. School counselors: maximizing the guidance and counseling services in schools, especially the service penguasaan content. So that guidance and counseling services can help students to develop independence and concentration in lessons learned, especially in Indonesian. 2. Teacher Indonesian: should be able to use the findings of research on student learning concentrations in subjects Indonesian so much attention to the subject teachers and students identify issues in more depth. 3. Students: expected to realize the benefits in learning Indonesian Indonesian ie such functions as a communication tool, which will determine to have the knowledge and language skills, and will make it easier to communicate with people around, and will assist students in the development of related and adapt to the social environment. 4. Researchers Next: can use these results as a basis for developing further research to extend aspects of the research study and use the results as additional knowledge and references primarily related to the concentration of student learning through the mastery of content services.



ABSTRAK

Azizah, Umi Miftakhiatul. 2015. *“Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Relaksasi”*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Dosen pembimbing: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista., M.Pd.

Kata Kunci: *Konsentrasi Belajar, Layanan Penguasaan Konten, Teknik Relaksasi.*

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru mata pelajaran bahasa Indonesia di SMP 2 Bae Kudus bahwa siswa kurang berkonsentrasi pada mata pelajaran bahasa Indonesia, hal itu ditunjukkan dengan berbagai indikator yang terjadi. Adapun indikator masalahnya, masih banyak ditemukan di kalangan siswa yang gaduh ketika guru menerangkan pelajaran bahasa Indonesia, siswa tidak memperhatikan ketika guru memberikan materi bahasa Indonesia, tidak merespon dan memahami materi yang disampaikan guru bahasa Indonesia, siswa tidak bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, dan siswa lebih asyik sendiri ketika guru menyampaikan materi pelajaran bahasa Indonesia, seperti ngobrol dengan teman sebangku. Rumusan masalah; 1. Bagaimana Penerapan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Relaksasi dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mata Pelajaran Bahasa Indonesia pada Siswa SMP 2 Bae Kudus Kelas VIII^G Tahun Pelajaran 2013/2014. 2. Bagaimana aktivitas siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan penguasaan konten untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada mata pelajaran bahasa Indonesia? 3. Bagaimana aktivitas peneliti sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan penguasaan konten untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran bahasa Indonesia? Tujuan Penelitian; 1. Mendeskripsikan konsentrasi belajar mata pelajaran Bahasa Indonesia sesudah diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi pada siswa kelas VIII^G SMP 2 Bae Kudus tahun ajaran 2013/2014. 2. Menemukan seberapa besar peningkatan konsentrasi belajar pada mata pelajaran Bahasa Indonesia melalui layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi pada siswa kelas VIII^G SMP 2 Bae Kudus tahun ajaran 2013/2014. 3. Menemukan seberapa besar peran peneliti dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada mata pelajaran bahasa Indonesia melalui layanan penguasaan konten dengan teknik relaskasi pada siswa kelas VIII^G SMP 2 Bae Kudus tahun pelajaran 2013/2014.

Konsentrasi belajar pada mata pelajaran bahasa Indonesia adalah suatu aktivitas untuk memusatkan suatu pikiran terhadap mata pelajaran bahasa Indonesia. Konsentrasi dibutuhkan ketika belajar agar siswa SMP 2 Bae memahami materi yang disampaikan guru pembimbing. Belajar bukan hanya membaca, menghafal, dan menulis saja tapi belajar juga membutuhkan konsentrasi agar siswa SMP 2 Bae paham tentang materi yang diberikan oleh guru pembimbing. Layanan penguasaan konten adalah layanan bantuan

oleh individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan pembelajaran. Hipotesis tindakan dalam penelitian ini sebagai berikut: “Layanan penguasaan Konten dengan Teknik Relaksasi dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia pada Siswa Kelas VIII^G SMP 2 Bae Kudus Tahun Ajaran 2013/2014”

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah, PTBK melalui prosedur tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua tahap (2 siklus). Siswa yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa kelas III^G SMP 2 Bae Kudus Tahun Ajaran 2014/2015 yang mengalami masalah konsentrasi belajar. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara.

Konsentrasi belajar pada mata pelajaran bahasa Indonesia pada saat pra siklus dengan jumlah rata-rata 15,13 point, kemudian pada pelaksanaan siklus I terjadi peningkatan menjadi 29,57, dan pada pelaksanaan siklus II meningkat menjadi 45,23 point.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Konselor sekolah: memaksimalkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama layanan penguasaan konten. Agar pelayanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemandiriannya dan konsentrasi dalam belajar terutama dalam pelajaran bahasa Indonesia.
2. Guru bahasa Indonesia: sebaiknya bisa menggunakan hasil penemuan peneliti tentang konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran bahasa Indonesia sehingga guru mata pelajaran lebih memperhatikan dan mengenali permasalahan-permasalahan siswa secara lebih mendalam.
3. Siswa: diharapkan menyadari manfaat yang didapat dalam belajar bahasa Indonesia yaitu seperti fungsi bahasa Indonesia sebagai alat komunikasi, yang akan menentukan untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan berbahasa serta akan memudahkan untuk berkomunikasi dengan orang-orang disekitar, dan akan membantu perkembangan siswa dalam berhubungan dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.
4. Peneliti Berikutnya: dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam mengembangkan penelitian yang selanjutnya dengan memperluas aspek kajian penelitian dan mempergunakan hasil penelitian sebagai tambahan pengetahuan serta referensi terutama yang berkaitan dengan konsentrasi belajar siswa melalui layanan penguasaan konten.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii

BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Kegunaan Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Definisi Operasional	7

BAB II: KAJIAN PUSTAKA

2.1. Konsentrasi pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia.....	10
1. Pengertian Konsentrasi.....	10
2. Pengertian Belajar	11
3. Pengertian Konsentrasi Belajar.....	11
4. Faktor Konsentrasi Belajar	12
5. Ciri Konsentrasi Belajar.....	13
6. Manfaat Konsentrasi Belajar.....	14
7. Cara Mengembangkan Konsentrasi Belajar.....	15

8. Pelajaran Bahasa Indonesia.....	17
9. Fungsi Bahasa.....	18
2.2 Layanan Penguasaan Konten.....	19
1. Pengertian Layanan Penguasaan Konten.....	18
2. Tujuan Layanan Penguasaan Konten	20
3. Fungsi Layanan Penguasaan Konten.....	20
4. Komponen Layanan Penguasaan Konten.....	21
5. Asas Layanan Penguasaan Konten.....	23
6. Pendekatan dan Teknik Layanan Penguasaan Konten.....	24
7. Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten.....	25
2.3 Teknik Relaksasi.....	29
1. Pengertian Relaksasi	29
2. Manfaat Relaksasi	30
3. Tujuan Relaksasi	31
4. Jenis-jenis Relaksasi.....	32
5. Prosedur Pelaksanaan Relaksasi	34
6. Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Relaksasi	35
2.4 Penelitian Sebelumnya.....	35
2.5 Kerangka Berfikir	38
2.6 Hipotesis Tindakan	38
 BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Setting dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	40
3.2 Variabel Penelitian.....	41
3.3 Rancangan Penelitian.....	41

3.4 Prosedur Penelitian	45
3.5 Analisis Data	59
3.6 Indikator Keberhasilan.....	60
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Pra Tindakan.....	62
4.2 Pelaksanaan Siklus I	67
4.3 Pelaksanaan Siklus II	90
4.4 Uji Hipotesis.....	113
BAB V: PEMBAHASAN	
5.1 Penelitian Tindakan Siklus I.....	116
5.2 Penelitian Tindakan Siklus II	118
BAB VI: SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan	128
6.2 Saran	129
DAFTAR PUSTAKA.....	131
LAMPIRAN-LAMPIRAN	